



とんぐり通信 No256

どんぐりこどもクリニック 2025.8.1 発行
〒035-0073 青森県むつ市中央2-5-5
☎(代表) 0175-24-5656
ホームページ <http://donguri-kids.net>



暑い夏ですが、運動不足に注意を！

今年はこれまでにない暑い夏を迎えています。

連日の真夏日（場合によっては猛暑日）のため、「不要不急の外出や運動、屋外での活動を控えて、涼しい屋内で過ごしましょう！」となってはいますが、そこで心配されるのが運動不足による肥満です。

肥満になる一番の原因は「食べ過ぎ」なのですが、これは「摂取エネルギーと使用エネルギーの差」の話なので、食べる量が増えてしまった場合だけではなく、食べる量は同じでも運動などの活動で使用するエネルギーが減っても同じになります。

そこで活用してほしいのが食事チェックアプリです。

毎日の食事を入力する（食品ごとや主なメニューごとなど、実際に即した入力ができます！）ことで、一日の総カロリーだけではなく、炭水化物・蛋白質・脂質・ビタミンなどのバランスもチェックできるので、正しくカロリー制限することが可能になります。

また体重（朝一番の測定がお勧め）やその日行った運動も入力すれば、健康的な生活になっているかが一目でわかりますね。

運動については、屋外での活動やスポーツなどは困難な状況ですから、屋内で簡単に短時間で行えるメニュー、たとえばスクワットや腿上げ、階段昇降、ラジオ体操などを組み合わせて、一日で30分位になるようすればOKです。

この暑い夏、工夫をして健康的に過ごしてくださいね！！

院長

赤いランドセルが欲しい・・・

何年か前に一番、大きい孫のランドセルを購入するときのエピソードを書きましたが今回は、二番目の男子の孫のランドセル購入のときの事を書きますね。

男の子だから『黒』か『紺』かあと張り合いもなく下見にも行きませんでした。ただ、孫の希望は、その頃、赤が大好きな色でした。朝のニュース番組のクイズのとき「正解が青だと思う方は、青のボタン、赤だと思う方は、赤のボタン、緑だと思う方は、緑のボタンを押してください。」のとき、必ず赤を押す。今日の正解は赤じゃないよーと言っても赤を押す。そして、正解が赤じゃないと泣くくみたいな・・・

マエダ本店では、数か所でランドセルを買える。下の階から見ていったけどなんとなく気乗りのしない様子。

最後に家具屋さんの売り場へ行った。有

名メーカーとコラボしていて品質も良さそうだし色もいっぱいありました。ここで決める？

そしたら「希望、赤いランドセルがいい・・・」と言う。男の子で赤いランドセルの子、いないよと言って見たものの赤が好きだもんねー。

「じゃあ、パパに聞いてみよう！」と息子に電話した。赤いランドセルが欲しいと言うんだけど・・・。言い終わらないうちに「ダメッ！！絶対にダメッ！」と。でも、赤いランドセルが良いっていうよと言ったら、「説得しろっ！」と電話が切れた。

パパ、赤は、ダメって言ってるよと話したら、

じゃあ、一番目のバッグ屋さんへ戻りたいとのこと。そこで、黒のランドセルの側面に赤の反射板の付いたランドセルに落ち着き、ホッとしました。

事務：かとう あつこ



8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9 臨時 休診
10	11 山の日	12 臨時 休診	13 臨時 休診	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29 臨時 休診	30 臨時 休診

9月の予定

		休診日		午前診療		
日	月	火	水	木	金	土
	1 午前 休診	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 敬老 の日	16	17	18	19	20
21	22	23 秋分 の日	24 臨時 休診	25	26	27
28	29	30				

クマに注意してください！！

今年は、“クマが出ました！”というお知らせがとても多いですね。一日に何回もきますね。

私は、週に4、5回、夕方に国道338号を散歩しています。6月の末ごろ、その日は、少し遅くなってしまいちょっと暗く車の通りも少なくなっていました。

市役所を過ぎてシルバーケアセンターの辺りを歩いていると少し前を黒いまある物が道路を渡った。「なに？クマ？そんなに大きくないよ！」と思ったときには、渡り終わって林の中へ消えていった。さっそく、ホームセンターへ行き熊鈴を購入（気休めらしいですが・・・）しました。



私は、クマに遭いました！と通報しませんでした。私の様に熊を見ても通報しない人も多いと思います。実際は、もっと多く目撃されているのでしょうか。気をつけましょうね。

あせも対策をしましょう！！

赤ちゃんや子どもはとても汗っかき。ちょっと動いただけで汗びっしょりとなります。

汗腺の数は、生まれたとき、すでに大人と同じ数あり、皮膚の面積に対して汗腺の密度がとても高く、このこともあせもの原因の一つです。

予防で大切なことは、必要以上に汗をかかせないこと。外では、しょうがないとしても室内では、エアコンなどを上手に使い、室温に気を付け、洋服は通気性の良いものを選びましょう。

汗をかいたらすぐに対処することが大切です。シャワーで流すのが一番ですがそれができないときは、濡れタオルでポンポンと拭きましよう。そのあと保湿ケアも忘れずにしてくださいね！



お知らせ

ワクチン不足のため見合わせていた**年長さんの**

MR ワクチンを再開しました！

対象の方は、早めに予約の上、来院してください！

おたふくのワクチンは、申し訳あり

ませんがまだ、不足しています。



今月の○×クイズ 万能調味料の「ポン酢」は、 ポンカンの絞り汁が由来 前回の回答 ×

Q：ダイエットのための運動は、最低 20 分以上継続が必要

A：以前は脂肪燃焼には 20 分以上の有酸素運動が必要と言われたことがありましたが、現在では短時間の運動であっても効果はあるとされています。一日トータルで 20～30 分の運動をすることが勧められています。